

실천 목표

어르신과 더불어 행복한  
지역사회를 가꾸는  
얼썩 동래데이케어 방문요양

**얼썩 동래 데이케어**

제 2024-12호

발행인 : 김 지 연  
담당자 : 류 주 연  
발행일자 : 2024. 12. 01



올 한해 2024년  
수고하셨습니다.

사랑과 기쁨 가득한 12월 연말 보내시고  
더불어 다가오는 새해에도  
건강과 평안이 가득하기를 기원합니다.

- 동래데이케어 올림 -



# ♥ 심뇌혈관질환이란?



심뇌혈관질환은 심근경색증, 뇌졸중 등 발생 시 즉각적인 조치가 필요한 심혈관 또는 뇌혈관질환과 위급한 상황의 발생을 예방하기 위해 평상시 관리가 중요한 고혈압·당뇨병 등 기저·선행질환을 포함합니다.



## 심뇌혈관질환

### 심혈관질환

심근경색증

협심증

심부전증 등

### 뇌혈관질환

뇌경색  
(허혈성 뇌졸중)

뇌출혈  
(출혈성 뇌졸중) 등

### 기저·선행질환

고혈압

당뇨병

이상지질혈증 등



질병관리청

♥ **올 겨울 안전하고 따뜻하게  
겨울철 심뇌혈관질환 예방합시다!**

**외출 전**



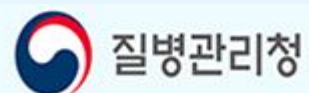
**외출 전 체감온도 확인**  
**추운 날은 실외활동 자제**

**외출 시**



**추운 날은**  
**장시간 외출 자제 및 보온유지**

**고위험군** 어르신, 만성질환자, 과거 병력이 있는 사람

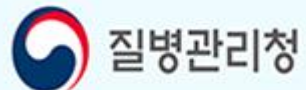


# 겨울철 대표적인 심뇌혈관질환,

## 심근경색증 조기증상은?



## 뇌졸중 조기증상은?



질병관리청

인지  
활동지

## 우리나라 '도'명칭 초성 맞추기

▶ 초성을 보고 우리나라 어느 도의 명칭인지 연결해 보세요.

ㄱ ㄱ 도

서울특별시

ㄱ ㅀ 도

전라도

ㅅ ㅀ ㅌ ㅂ ㅅ

경기도

ㅌ ㅌ 도

제주도

ㅈ ㄹ 도

강원도

ㄱ ㅅ 도

경상도

ㅈ ㅈ 도

충청도